Rhaglen Graidd Cyswllt
Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr Hydref 2012

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cynnwys

- **Eitem nodwedd: NEDs** Page 1 & 2
- **Beth sy'n newydd:**
  - **Newidiadau i'r rhaglen** Page 4
  - **Cytundeb Cydweithio Cenedlaethol** Page 4
- **Beth sy'n digwydd?**
  - **Cwis 2012 -2013** Page 4
  - **Cynhadledd Athrawon 2013** Page 5
- **Dweud eich dweud!** Page 6

Croeso

Annwyl Gydweithiwr,

Gobeithio bod eich tymor newydd yn mynd rhagddo'n dda. Hoffem estyn croeso i chi i'n Cylchlythyr tymhorol cyntaf sydd â'r bwriad o roi'r newyddion diweddaraf i chi am Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan (AWSLCP) a'ch hysbysu ynglŷn â'r materion sy'n effeithio ar ein plant a'n pobl ifanc.

Eitem nodwedd: NEDs

"Sylweddau neu gyffuriau seicoweithredol sydd heb eu rheoli o dan 'Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau' yw NEDs, ac felly mae'n gyfreithlon i fod yn eu meddiant"

Fodd bynnag, gall cyfreithlon fod yn derm camarweiniol oherwydd caiff y rhan fwyaf o'r sylweddau eu rheoleiddio gan y Ddeddf Meddyginiaethau, sy'n ei gwneud yn anghyfreithlon i'w gwerthu, eu cyflenwi neu eu hysbysebu ar gyfer cael eu defnyddio gan bobl.

Yn aml ni fydd pobl ifanc yn ymwybodol o'r gwirionedd ynglŷn ag NEDs. Mae rhai mythau i'w cael ynglŷn â'u defnyddio:

Myth #1

Maent yn ddiogel am eu bod yn gyfreithlon

Dywedodd Phil Yates, gwyddonydd fforensig y llywodraeth: "Os caiff rhywbeth ei hysbysebu fel cyffur anterth cyfreithlon, gall pobl feddwl bod y llywodraeth wedi ei ganiatáu ac felly ei fod yn ddiogel i'w gymryd. Y cyfan mae'n ei feddwl mewn gwirionedd yw nad oes neb wedi ei brofi; nid oes neb yn gwybod a yw'n ddiogel. Mae'r cyffuriau hyn yn ddirgelwch llwyr". Testun arbrawf yw defnyddwyr yn y bôn. Yn union fel cyffuriau anghyfreithlon, ni chaiff NEDs eu rheoleiddio. Ni wyddoch beth yr ydych yn ei brynu, faint ddylech chi fod yn ei gymryd neu beth all y sgil-effeithiau fod.

Myth #2

Maent yn fwy pur na chyffuriau anghyfreithlon

Mae cyfansoddiad cemegol NEDs yn newid o hyd. Ni wyddoch byth beth yr ydych yn ei gael. Felly gall 'trip' diwethaf defnyddiwr ar NED synthetig fod yn iawn, ond efallai bod y 'fersiwn' honno o'r cyffur ers hynny wedi ei gwahardd. Gall y 'trip' nesaf fod yn gwbl wahanol ac nid mor esmwyth, gan fod y defnyddiwr yn arbrofi gyda sylwedd newydd.

Ni wyddoch beth yr ydych yn ei brynu, faint ddylech chi fod yn ei gymryd neu beth all y sgil-effeithiau fod.

Unwaith y bydd delwyr yn deall y gellir gwneud elw gydag NEDs, byddant yn casglu symiau mawr ohonynt ac yn eu trin fel y byddent yn trin y sylweddau anghyfreithlon y maent yn eu gwerthu. Er enghraifft, gallant gymysgu NEDs gyda sylweddau eraill er mwyn gwneud y swm yn fwy ac felly gwneud mwy o arian i'r deliwr. Hefyd gall cymysgu sylweddau cyfreithlon ar yr un arwynebau gweithio â sylweddau anghyfreithlon arwain at draws halogi. Hyd nes y caiff NED ei ddadansoddi mewn labordy nid oes modd gwybod beth yn union sydd ynddo.

Myth #3

Ni allwch gael eich arestio am fod â hwy

Mae llawer o NEDs yn ddi-ddosbarth ar hyn o bryd sy'n golygu yn gyfreithiol nid yw'r cyffur wedi cael dosbarthiad A, B neu C. Mae dosbarthiad yn gwneud cyffuriau yn anghyfreithlon i fod yn eu meddiant, eu cyflenwi neu eu cynhyrchu. Cyflwynwyd Deddf Cyffuriau 1971 i reoli sylweddau a ystyriwyd yn rhai hynod niweidiol i bobl. Caiff NEDs eu gwerthuso a'u monitro er mwyn penderfynu ar lefel eu niwed i bobl. Mae rhai wedi dod yn anghyfreithlon, megis Meffedron ar 16/04/2010, NRG-1 ers 13/07/2010 a 2-DPMP ar 13/06/2012.

Mae Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 wedi ei diwygio er mwyn galluogi'r Ysgrifennydd Cartref i roi unrhyw sylwedd seicoweithredol nad sydd wedi ei reoli ar hyn o bryd o dan y Ddeddf (fel Dosbarth A, B neu C) o dan reolaeth dros dro drwy osod Gorchymyn Cyffuriau Dosbarth Dros Dro. Mae'r grym hwn wedi bod ar gael ers 15 Tachwedd 2011.

Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn deall os ydynt ym meddiant sylwedd anhysbys y gallant ddisgwyl cael eu harestio. Gwneir yr arestiad ar y sail y byddai gan y swyddog heddlu reswm i gredu bod ganddynt gyffur rheoledig yn eu meddiant. Byddai hyn yn golygu'r profiad o orfod mynd i'r orsaf heddlu, cael eu chwilio ymhellach, eu rhieni'n cael eu hysbysu a'u cartref yn cael ei chwilio.

Mae’r rhyngrwyd yn chwarae rhan allweddol mewn cyfathrebu a dosbarthu NEDs

> Yn aml bydd profion ar y sylweddau yn dangos eu bod yn dal i gynnwys sylweddau anghyfreithlon megis meffedron neu naffyron

NEDs seiliedig ar blanhigion a rhai synthetig

Enghraifft o NED llysieuol yw Salvia Divinorum, deilen rhithbeiriol sy’n gweithredu am gyfnod byr. Caiff ei hysmygu, ei chnoi neu ei chymryd fel trwyth gan ddefnyddwyr.

Enghraifft o NED synthetig yw Benzo Fury (Benzofuran), cyffur gyda sail amffetamin o’r un teulu o gemegau ag MDMA (Ecstasi). Fe’i gwerthir mewn amrywiaeth o ffyrdd yn cynnwys pelenni, capsiwlau a phowdr. Bydd gan rai pelenni y llythyren ‘B’ wedi ei hargraffu arnynt.

- Iselyddion – arafu’r ffordd y mae’r meddwl neu’r corff yn gweithio
- Symbylyddion – cyflymu’r meddwl a’r corff
- Rhithbeiriau – gweithredu ar y meddwl gan aflunio’r synhwyrau
- Cysglynnau – cyffur lladd poen

Efallai y cewch dystiolaeth gliriach wrth ddarganfod cyffuriau neu rywbeth yr ydych yn credu sy’n gyffuriau. Gallai hyn fod a ffurf powdr, hylif, tabled, dail mewn pecyn neu ddim mewn pecyn. Mae damweiniau’n fwy tebygol o ddigwydd o dan ddylanwad y sylweddau hyn felly gallai’r person ifanc fod ag anafiadau anesboniadwy.

Mae alcohol yn iselydd a phan gymysgir ef ag iselyddion eraill gall arafu’r galon a’r anadlu, gan arwain at goma neu hyd yn oed farwolaeth.

Arwyddion y gallai person ifanc fod yn cymryd NEDs

Gallai arwyddion defnyddio NEDs fod yn debyg i arwyddion defnyddio sylweddau anghyfreithlon. Mae gan NEDs gemegau sy’n newid sut mae’r ymennydd yn gweithio gan arwain at newidiadau dros dro mewn canfyddiad, ymwybyddiaethau hwyliau neu ymddygiad.

- Ymddangosiad - Ymddangos wedi meddwi, colli pwysau heb eglurhad, colli diddordeb mewn ymddangosiad, llygaid yn edrych yn wahanol, problemau croen, anarferol o egnïol
- Ymddygiad – Dirywiad anrhagweladwy ac afresymol mewn perfformiad yn yr ysgol, dwyn arian, newid cylch cymdeithasu
- Personoliaeth - Newid mewn hwyliau, pigog, wedi blino, tawel, isel o ran ysbryd, canolbwyntio gwael, anarferol o sgwrsiog.

Protocol Schoolbeat

I gael canllawiau ynglŷn â sut i ddelio â digwyddiadau cysylltiedig â chyffuriau yn yr ysgol cyfeiriwch at eich Protocol Schoolbeat. Dylai bod copi ohono ar gael yn eich ysgol ac mae ar ein gwefan.

Mae cyngor a chymorth cyffuriau hefyd ar gael yn **www.dan247.org.uk**.

Beth sy’n newydd?

O fis Medi bu rhai newidiadau i wersi’r Rhaglen Graidd. Mae deunydd newydd ar gyfer gwasanaethau ar gael hefyd.

Gwersi

- Difaru’r Dydd (Gwers gyffuriau) wedi symud o CA4 i CA3
- Cyfraith Cyffuriau (Gwers gyffuriau) wedi ei diweddaru a’i symud o CA3 i CA4
- Cerrig a Ffyn (Gwrth-fwlio) gwers wedi ei diweddaru ar gyfer CA2
- SMART (Diogelwch ar y rhyngrwyd) gwers newydd sbon ar gyfer CA2 isaf

Gwasanaethau

- NEDs (CA3/4)
- Busnes peryglus (diogelwch personol) CA4

I ddod yn fuan!

- Gwers Ffôn Symudol CA2 newydd
- Gwasanaeth ar Alcohol CA3
- Gwasanaeth ar Gyffuriau CA2
- Gwasanaeth ar Gyffuriau CA3
- Peryglon Methadon CA4
- Gwasanaeth Gwrth-fwlio CA2
- Gwasanaeth Gwrth-fwlio CA3
- Gwasanaeth ar Ymddygiad Gwrthgymdeithasol CA3
- Materion sensitif – troseddau rhyw o fewn perthynas yn yr arddegau – cyflwyniad byr CA4
- Cam-drin domestig o fewn perthynas yn yr arddegau – cyflwyniad byr CA4

Cytundeb Cydweithio Cenedlaethol

Ym mhob ysgol uwchradd yn ystod y tymor hwn bydd Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion (SHCY) yn gofyn i’r holl gydlynwyr ABCh gynllunio’r gwersi y maent yn eu cyflwyno gan ddefnyddio ffurflen rhestr wirio syml a newydd, sy’n cwmpasu’n fwy effeithiol ein gwasanaeth mewn partneriaeth ag ysgolion. Cynhelir cynllun peilot ohono gydag ysgolion cynradd mewn nifer dethol o ardaloedd.

B.A.N.G.

Cofiwch y gwasanaethau ymddygiad gwrthgymdeithasol B.A.N.G. er mwyn helpu i gadw nosweithiau Calan Gaeaf a Thân Gwyllt yn ddiogel.

> Mae llawer iawn o wybodaeth a chyngor am NEDs yn adrannau Athro a’r Disgybl gwefan Schoolbeat

Beth sy’n digwydd?

CWIS

- Cynhelir y rownd leol ar 16 Tachwedd 2012
- Cynhelir y rownd ranbarthol ar 17 Rhagfyr 2012
- Cynhelir y rownd derfynol yng Nghaerdydd ar 7 Chwefror 2013

Mae’r Cwis ar gyfer disgyblion blwyddyn 8

Cynhadledd Athrawon Uwchradd 2013

Gwybodaeth Bwysig am y Gynhadledd Athrawon! Mae arian ar gael i bob ysgol ar gyfer costau athrawon cyflenwi!

Digwyddiadau ym mis Ionawr 2013

Gogledd Cymru 17
De Orllewin Cymru 29
De Dwyrain Cymru 31

Themâu'r Gynhadledd

- NEDs a chyffuriau gwella perfformiad
- Diogelwch ar y rhyngrwyd
- Bwlio a cham-drin domestig

> "Byddaf wastad yn gadael y cynadleddau hyn gyda chymaint o wybodaeth fel na fyddaf byth yn teimlo eu bod yn wastraff amser!"

Hyfforddiant Dulliau Adferol Lefelau 1 a 2

Mae Dulliau Adferol yn darparu ethos ac athroniaeth gwaelodol ar gyfer creu, cynnal ac adfer perthynas ac ar gyfer meithrin teimlad o gyfrifoldeb cymdeithasol a rhannu atebolrwydd.
Pan fo niwed wedi ei achosi gan ymddygiad negyddol, amhriodol, weithiau'n ddifeddwl, yna bydd pob ochr angen:

- Cyfle i ddweud eu hochr hwy o'r stori a theimlo eu bod wedi eu clywed
- Deall yn well sut y digwyddodd y sefyllfa
- Deall sut y gellir osgoi hyn rhag digwydd rhywbryd eto
- Teimlo bod eraill sy'n rhan o'r sefyllfa yn eu deall
- Dod o hyd i ffordd i symud ymlaen a theimlo'n well ynglŷn â'u hunain

* Gall y rhan fwyaf o SHCY hwyluso cynadleddau adferol mewn unrhyw leoliad ysgol
Gall nifer o SHCY hefyd gynnig sesiynau HMS Dulliau Arferol Lefel 1 a 2 i staff mewn ysgolion uwchradd.

Rhieni yn cymryd rhan mewn sesiwn hyfforddiant ymwybyddiaeth cyffuriau

Uchod, Mark Lancet yn siarad yng Nghynhadledd Athrawon 2012

> "I mi mae www.schoolbeat.org wedi bod yn ffynhonnell werthfawr iawn o adnoddau gwersi cyfoes, perthnasol wedi eu cynllunio'n greadigol. Mae'n rhan annatod o'n rhaglen ABCh!"